



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

**SLOW BIKE 2011 - 14ª ESCURSIONE**  
**“L’ANELLO DEL GIGANTE”**  
**TRE GIORNI IN MOUNTAIN BIKE SUL GRAN SASSO D’ITALIA**  
**26/28 AGOSTO 2011**

- DATA ESCURSIONE:** 26-27-28 agosto 2011
- ORA PARTENZA:** ore 6.30 con auto propria
- RITROVO:** Porta Cartara - Ascoli Piceno
- INIZIO ESCURSIONE:** ore 8,00 Castelli (TE)
- IMPEGNO FISICO:** LUNGHEZZA COMPLESSIVA 96 km.  
DISLIVELLO COMPLESSIVO 4300 m.
- DIFFICOLTA' TECNICA:** BC/OC (vedi informazioni)
- DURATA:** 3 giorni
- ACCOMPAGNATORI:** Enrico Olivieri  
Roberto Peroli  
Gianluigi Camillini  
Dario Ripani

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)



Il Gran Sasso è il gigante di pietra dell'Appennino. Da qui se ne riconosce il profilo mentre sta dormendo. Il suo fascino è innegabile, ma è un gigante e per questo mette anche un po' paura. Ma noi non lo disturberemo, e con calma e discrezione ci addenteremo nel suo territorio avvicinandoci silenziosamente, cercando di non urtare il suo irascibile carattere. Se avremo il suo benestare potremo scoprire luoghi di rara bellezza.

Il gigante non è cattivo ma è imprevedibile, per questo bisogna essere pronti a tutto...

### **Premessa**

Il giro di tre giorni sul Gran Sasso in mountain bike nasce dal desiderio di far conoscere alcuni fra i più belli e spettacolari angoli di tutto l'Appennino, luoghi di grande importanza non solo naturalistica, ma anche antropologica e culturale.

E' un'esperienza che richiede buon allenamento e buona capacità tecnica, ma non bisogna essere dei super-eroi: il nostro procedere slow, rispettosi e contemplativi, metterà in gioco

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

la pazienza insieme alla voglia di condividere con gli altri tre giorni che ricorderemo a lungo. Prima di partecipare è bene avere alcune informazioni importanti.

Il Gran Sasso ha una fitta rete sentieristica, che non risulta però tenuta sempre a dovere. Infatti, a parte gli itinerari più frequentati spesso coincidenti con le vie di salita alle alte vette, la rete minore, quella che si dirama tra i boschi a quote meno elevate, è lasciata quasi all'abbandono. In alcuni tratti bisognerà fare particolare attenzione per evitare guasti ed imprevisti ai nostri mezzi, a causa della presenza di rami o rocce lungo il sentiero.

Un'altra cosa importante da tenere presente è la necessità, in diversi punti dell'anello, di dovere procedere spingendo le nostre bici ed in alcuni casi sarà necessario anche caricarle sulle spalle.

Questi tratti non saranno mai eccessivamente lunghi e potranno trovarsi sia in salita che in discesa. Sono inoltre da segnalare numerosi passaggi su tracciato a mezzacosta, nel percorrere i quali, occorrerà un ottimo controllo del mezzo per procedere senza rischi.

Infine, informiamo i partecipanti che durante i tre giorni di escursione sarà con noi un cineamatore, che provvederà ad effettuare riprese video per la realizzazione di un documentario sul cicloescursionismo.



## Introduzione

Il Gran Sasso è una montagna piena di particolarità: è molto vicina al mare, è la più alta di tutto l'Appennino, ha il ghiacciaio più meridionale d'Europa, ha un altipiano, Campo Imperatore, che ricorda paesaggi tibetani, ha pareti di roccia calcarea, alcune di dimensioni notevoli, meta di alpinisti di tutta Italia. E poi boschi, sorgenti, vallate e crinali riccamente abitati da specie di animali e piante che ne fanno un vero paradiso naturalistico.

Il bike-trekking proposto è suddiviso in tre tappe così sintetizzabili: l'ascesa, la traversata ed il ritorno. Le distanze, i dislivelli, la natura del terreno e degli ambienti prevedono una progressione non sempre agevole ed a volte faticosa. Sarà di fondamentale importanza sia

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

ottimizzare le risorse energetiche, così come avere una particolare sensibilità nei confronti di tutto quello che ci circonda.

## Descrizione

### L'ascesa (28 km – disl. +1800/-700 BC/OC)

La prima tappa prevede una forte prevalenza di salita all'ombra del bosco di faggi: da Castelli (468m), alternando tratti su asfalto ed altri su mulattiera o sentiero, si raggiungerà il Vado di Siella (1725m).

Lasciamo le auto in un parcheggio situato subito dopo il ponte sul torrente Leomogna. Dopo un breve giro tra i vicoli di Castelli, una sosta per il caffè e la rituale foto di gruppo, iniziamo la nostra avventura. Per la strada che sale verso San Salvatore raggiungiamo il bivio per la frazione San Donato, dove svoltiamo. Una ripida rampa ci porta alla chiesetta, dove la sosta è d'obbligo: essa ha un soffitto originale completamente rivestito di mattonelle maiolicate realizzate dai migliori ceramisti castellani tra il 1615 e il 1617. Si riprende la marcia per una stradina, inizialmente asfaltata e poi bianca, che sale tra campi coltivati verso i calanchi di Palombare. Un ripido tratto ci costringe a scendere dalla bici, ma si guadagna quota molto rapidamente ed in breve si è sopra il calanco, con una splendida vista su Castelli e le montagne circostanti (710m). Da qui in breve si riprende la strada asfaltata e la si segue verso destra. Dopo meno di un chilometro si incrocia la strada pedemontana per Rigopiano, che imbocchiamo svoltando a sinistra. Si continua a salire per un altro chilometro e mezzo circa, fino ad incontrare i cartelli che indicano il Sentiero Italia (940m).

Prendiamo il sentiero a sinistra (cartello in legno), che qui in realtà è una stradina, e lo seguiamo. Ad un primo bivio ci teniamo a destra continuando per il Sentiero Italia. Il percorso prosegue alternando tratti più o meno pedalabili fino a raggiungere un altro segnavia in legno che indica il sentiero per il nevaio il Gravone. Salendo per un ripido tratto torniamo sulla strada asfaltata e la seguiamo verso sinistra per circa 1,5km, prevalentemente in discesa.



Arriviamo nei pressi di Rigopiano (1264m), località montana dove sono presenti alcune strutture turistiche. Lasciamo l'asfalto per seguire una stradina sulla destra e riprendiamo a salire decisamente nella faggeta. Dopo una serie di tornanti, prima di arrivare al termine del bosco, abbandoniamo la stradina per seguire un sentiero piuttosto sconnesso. A spinta, si arriva sui prati a breve distanza dal Vado Siella.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**





Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

A questo punto, seguendo un insidioso sentiero dal fondo pietroso, scendiamo nella piana di Campo Imperatore. Attraversiamo la piana per entrare in una vallata dal fondo ghiaioso ma quasi pianeggiante. Risalendo la vallata, i suoi fianchi si stringono fino a diventare una vera e propria gola. Più avanti la valle si riapre ed alle rocce si sostituiscono i pascoli. In breve si arriva al rifugio Lago di Racollo (1570m), dove termina il nostro primo giorno di trekking.

### **La traversata (34 km – disl. +1300/-1400 MC/BC)**

La seconda giornata, ci porta nel cuore della montagna attraverso quel collegamento, utilizzato già in tempi molto lontani, tra il versante aquilano e quello teramano del Gran Sasso: la val Maone. Oggi, la *traversata bassa*, così si chiama questo itinerario, è una classica sia per escursionisti che per scialpinisti, e da qualche anno anche per i ciclo escursionisti.

Dal rifugio, ci dirigiamo seguendo la strada, verso Campo Imperatore. Una pista tra i prati ci permette di evitare un primo tratto di asfalto, che poi però riprenderemo per salire fino alla stazione di arrivo della funivia. Malgrado l'asfalto, l'avvicinarci sempre più al nostro *Gigante* renderà veramente emozionante la marcia.

A Campo Imperatore ci aspetta uno dei momenti più impegnativi di tutto l'anello: la salita alla Sella di Monte Aquila (2335m). Il sentiero dapprima sale, poi fa un lungo traverso a mezzacosta, in fine riprende a salire molto ripidamente. Qui spesso dovremo scendere e anche caricarci le bici in spalla.

Ma giunti alla sella ogni fatica sarà ripagata: il panorama è superbo, il Corno Grande è a pochi passi e ci attende una lunghissima discesa!

Sotto di noi c'è Campo Pericoli con le sue doline ed iniziamo a scendere attraverso i prati. Raggiungiamo il rifugio Garibaldi (2231m) e proseguiamo fino a raggiungere il fondo della valle, fiancheggiata da alte pareti: a destra il Corno Piccolo con le sue *spalle*, a sinistra Pizzo Intermesoli con i suoi *Pilastr*i. Con un po' di attenzione, sarà facile scorgere alpinisti impegnati nella scalate di queste affascinanti pareti.

Dopo una zona ricca di massi erratici, alcuni di grandi dimensioni, arriviamo alle sorgenti di rio Arno, dove potremo finalmente rifornirci di acqua sorgiva. A questo punto seguiamo per un tratto la carrareccia, per poi lasciarla in prossimità delle cascate, seguendo il sentiero per Pietracamela (1005m).

La discesa diventa a tratti ripida e rocciosa, non sempre percorribile in bici, fino a quando non si torna, dopo aver attraversato un ruscello, sul fondo della valle.

Ora il percorso diventa molto più semplice, tra boschi e radure arriviamo al piccolo borgo. Attraverso le strette stradine e superando alcune scalette raggiungiamo la piazza principale dove passa la strada asfaltata che ci porterà a Prati di Tivo (1409m), nostro punto di arrivo per questa seconda giornata.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

## **Il ritorno (33 km – disl. +1200/-2200 BC/BC)**

L'ultima tappa è il viaggio di ritorno, ma non per questo sarà meno interessante.

Ci aspettano lunghe discese e ripetuti tratti nel bosco, ma soprattutto l'incontro ravvicinato con quella che è la più grande ed impressionante parete rocciosa di tutto l'Appennino: // *Paretone*.

Saliamo seguendo la strada che porta fino alla *Piana del laghetto* (1636m) e ci affacciamo sull'altro versante. Davanti a noi si apre uno scenario da capogiro: a destra il Corno Grande, con le sue alti pareti, a sinistra il mare Adriatico con lo scintillio del sole nelle prime ore del giorno. Sotto, tutta la *valle Siciliana* con i suoi paesini contornati da alte montagne ed in fondo, laggiù, Castelli.

Cominciamo a scendere seguendo la carrareccia ed arriviamo al rifugio Fontanino (1426m). Qui proseguiamo per il sentiero che degrada attraverso i prati con un percorso tecnico e divertente. Con un ampio aggiramento costeggiamo tutta la valle sottostante, superiamo il bivio per Forca di Valle, poi entriamo nel bosco ed iniziamo a scendere verso il fosso *Vena Pecorale*. Seguendo il sentiero, ci ricongiungiamo alla mulattiera che sale da Cerchiara ed in breve si arriva alla magnifica *fonte Chiavatteri*. L'acqua freschissima che potremo prendere, ci servirà per affrontare in tranquillità la breve, ma intensa salita che ci attende. Superato il tratto in ascesa, inizia un bellissimo sentiero a mezzacosta nel bosco, punteggiato da notevoli punti panoramici verso il Corno Grande e su tutta la valle sottostante. Il sentiero termina a *fonte Nera*, dove diventa una carrareccia e prosegue nel bosco continuando ad attraversare il versante orientale della vallata.



Al termine, un impegnativo sentiero ci farà scendere in direzione del piccolo borgo di San Pietro. Riprendiamo a salire quando incontriamo la strada asfaltata, che seguiremo per circa 2 km, al termine della quale, in località *Pineta*, torniamo su sentiero. Dopo alcuni saliscendi nel bosco incontriamo una strada forestale che scende e qui giriamo, facendo attenzione all'insidiosissimo fondo pietroso. La strada porta a *Piano del Fiume* e da qui, prima per strada bianca, poi su asfalto, si arriva al lago di Pagliare. Castelli è sotto di noi, per qualcuno sarà un sollievo, per qualcun altro forse no. L'anello si chiude con un'ultima discesa, in un ambiente che diviene gradualmente sempre più antropizzato e che ci porta esattamente al parcheggio da dove siamo partiti.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## ISCRIZIONI

Il costo di iscrizione è di 130 € per i soci e di 160 € per i non soci. La quota comprende: 2 giorni di mezza pensione e panino per il giorno seguente; l'assistenza di un mezzo sul quale sarà possibile trasportare i bagagli da un posto tappa all'altro; l'assicurazione per i non soci.

Per partecipare all'escursione in MTB è necessario compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre, sia per i soci che per i non soci, prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Escursioni. I documenti possono essere scaricati da [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it) o richiesti presso la sezione.

All'escursione organizzata, come per le altre iniziative escursionistiche sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettueranno la domanda di partecipazione obbligatoria.

Le iscrizioni verranno raccolte entro e non oltre il 3 agosto p.v., data entro la quale sarà necessario versare l'intera quota. Il numero massimo di partecipanti è fissato a 18, numero oltre il quale non sarà più possibile, per motivi organizzativi, accettare altre iscrizioni.

La sede CAI di via Cellini è aperta il mercoledì e venerdì dalle 19,00 alle 20,00. Si possono avere informazioni anche telefonando al 388 3769700 (Enrico Olivieri).

L'escursione si effettuerà con qualsiasi condizione meteo e sarà discrezione dell'organizzazione decidere eventuali cambi di programma.

La quota d'iscrizione non verrà restituita nel caso di rinuncia da parte del partecipante.

Raccomandiamo di adottare un abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà, di portare con sé sempre sufficienti scorte di acqua e alimenti energetici.

Durante tutta la durata dell'escursione è obbligatorio l'uso del casco, regolarmente indossato ed allacciato. E' indispensabile una preventiva messa a punto della bici ed è necessario avere un fornito set di attrezzi e parti di consumo (camere d'aria, pastiglie per i freni, falsa-maglia, consigliati forcellino di ricambio e cavo per cambio).

Le difficoltà MC - BC- OC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC / BC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa.

MC (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC: (per cicloescursionisti di buona capacità tecnica) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (gradini di roccia o radici).

OC: (per ciclo escursionisti di ottime capacità tecniche) come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



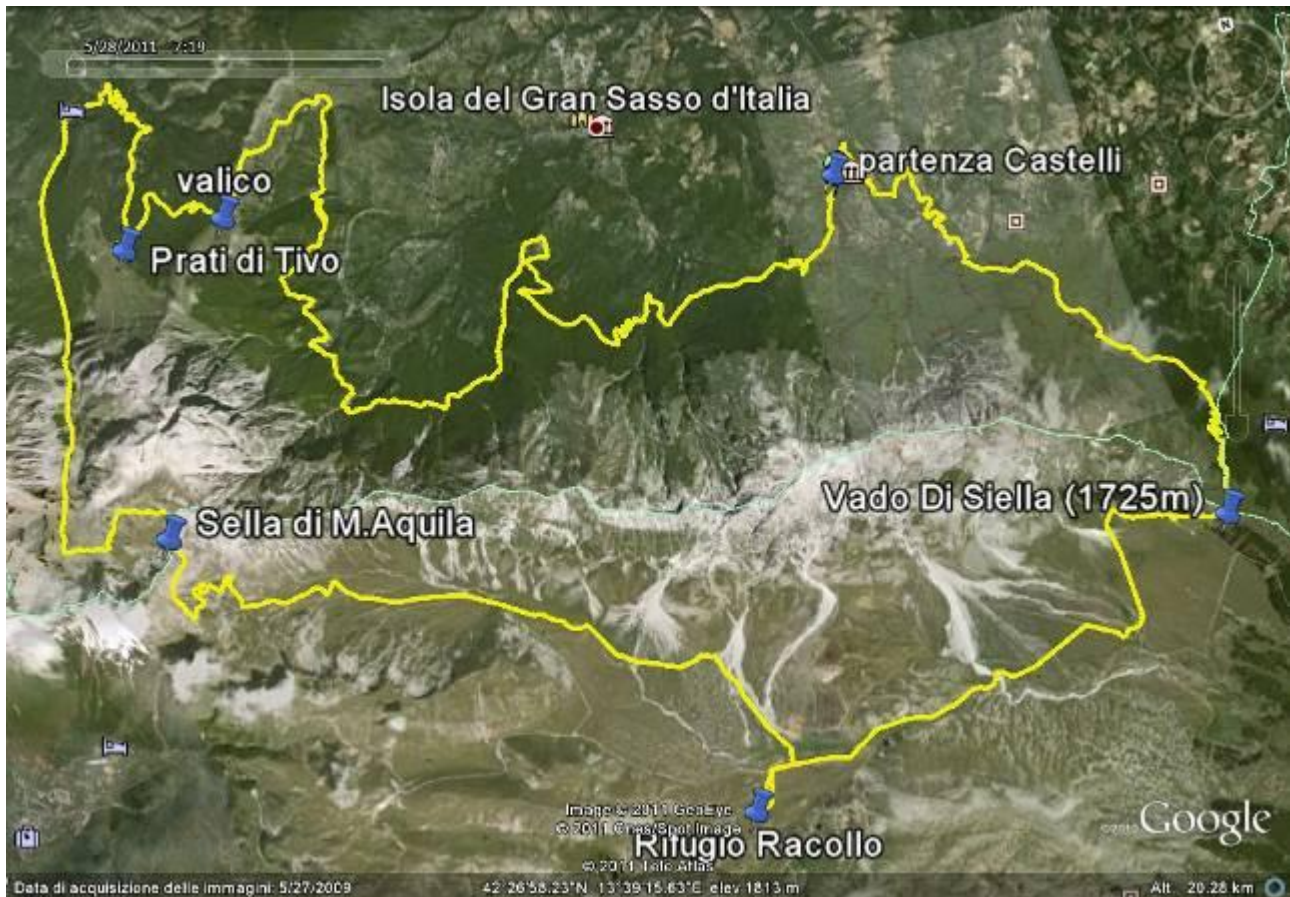


Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158

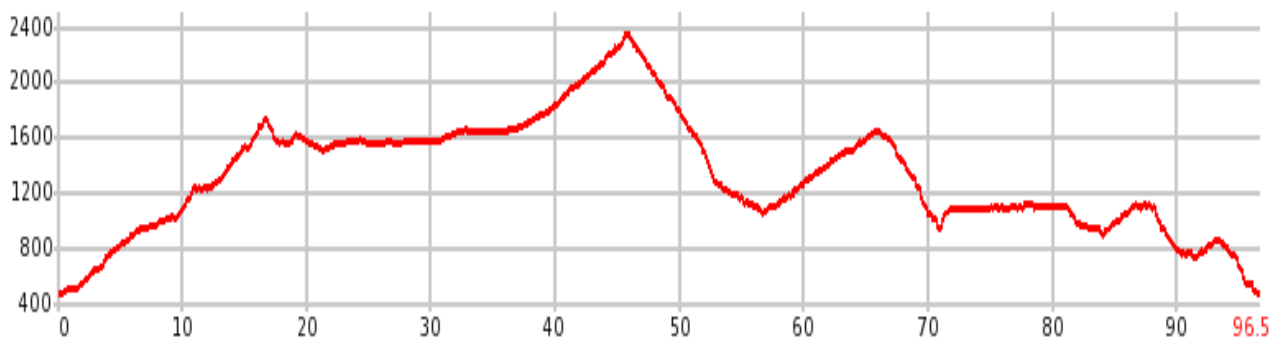


[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

## IMMAGINE SATELLITARE



## PROFILO ALTIMETRICO DEL PERCORSO



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)